

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Aglic.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de brócolos	11,3	1,5	3,2	0,2	2,6	0,2	77,9
	Prato	Calamares <sup>(1)(2)(3)(4)(12)(14)</sup> com arroz de tomate, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	73,9	16,7	14,1	1,5	5,6	1,0	517,1
	Vegetariano	Arroz de favas, espinafres e cogumelos <sup>(9)(12)</sup>	70,7	11,6	25,6	1,7	7,6	0,9	527,4
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	16,1	1,5	4,2	0,3	6,9	0,2	105,7
	Prato	Febras estufadas com esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de pepino, beterraba, tomate e cebola	42,6	17,6	37,8	4,6	8,0	0,4	492,1
	Vegetariano	Esparguete de lentilhas com cogumelos e couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(12)</sup> , Salada de pepino, beterraba, tomate e cebola	82,3	2,1	31,5	0,3	10,4	0,6	512,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo com couve branca	14,3	1,6	4,5	0,2	5,8	0,2	100,7
	Prato	Feijoada de lulas (com feijão branco, couve e cenoura) <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz branco	49,9	29,4	35,5	4,4	3,8	1,4	626,4
	Vegetariano	Feijão branco estufado com tomate e couve, Arroz branco, Salada tricolor (cenoura, cogumelos e brócolos) <sup>(12)</sup>	88,5	11,2	27,0	1,9	8,6	0,6	614,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	17,0	1,6	3,5	0,2	5,7	0,2	108,3
	Prato	Frango assado <sup>(12)</sup> com arroz e batata frita, Salada de alface, tomate, pepino e cebola	48,2	30,1	37,2	5,9	3,8	0,5	624,6
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz branco, Salada de alface, tomate, pepino e cebola	89,5	10,4	26,4	1,5	5,1	0,3	582,6
	Sobremesa	Gelado <sup>(7)</sup>	15,2	7,6	2,5	4,3	15,2	0,0	139,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Grão-de-bico com cenoura ripada	15,6	1,3	2,9	0,2	4,3	0,3	93,6
	Prato	Abrótea no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> , com batata corada, couve em juliana, cenoura e milho	40,2	9,9	27,4	1,3	3,2	0,5	374,0
	Vegetariano	Salada de grão com batata, abóbora e couve coração cozidos, Cenoura e milho cozido	77,7	14,9	23,5	2,0	11,9	0,3	579,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

**Alérgenos:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremeço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Glic.	Líp.	Prot.	AGS	Agúç.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão-verde com cenoura	14,9	1,3	3,0	0,2	5,7	0,2	92,2
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(6)(9)(10)(12)</sup> c/ massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	43,9	17,8	39,2	5,6	3,2	0,4	486,6
	Vegetariano	Feijão preto estufado com abóbora, espinafres e massa cotovelos <sup>(1)(3)(6)(9)(12)</sup> , Salada de couve roxa, tomate, cebola e pepino	75,4	12,2	27,3	1,9	8,6	0,6	571,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	19,9	1,6	6,8	0,2	6,5	0,2	137,5
	Prato	Medalhões de pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com arroz de tomate, Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	53,7	11,7	30,8	1,7	6,3	0,6	453,5
	Vegetariano	Empadão de ervilhas com arroz, cenoura e alho francês <sup>(9)</sup> , Salada de pimento verde e vermelho, beterraba e cebola	87,7	12,2	29,5	2,1	12,5	0,4	611,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Abóbora com brócolos	14,2	1,5	3,6	0,2	2,6	0,2	94,4
	Prato	Massa à Lavrador (c/ feijão vermelho, cenoura, couve coração, carne de porco e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	41,7	16,5	36,4	3,6	5,1	0,5	474,2
	Vegetariano	Massinha no forno com feijão vermelho, cenoura e tomate <sup>(1)(3)(6)</sup>	85,2	13,2	27,6	2,1	9,0	0,3	621,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
5ª Feira	Pão								
	Sopa								
	Prato	<i>Corpo de Deus</i>							
	Vegetariano								
	Sobremesa								
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>	13,2	1,9	3,9	0,2	7,2	0,4	94,5
	Prato	Bife de frango grelhado, com arroz de cenoura, Salada de alface, pepino e tomate	52,4	11,3	37,5	1,8	4,9	0,5	469,1
	Vegetariano	Soja estufada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com arroz de tomate, Salada de alface, pepino e tomate	68,9	10,9	46,5	1,6	15,6	0,4	597,1
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

**Alergénios:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alergénios e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade

			Glic.	Lip.	Prot.	AGS	Agúç.	Sal	Valor Calórico
			(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Cenoura com ervilhas	16,6	1,4	4,6	0,2	2,4	0,2	111,2
	Prato	Nuggets no forno <sup>(1)(3)(7)(9)(10)</sup> c/ massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de tomate, pepino, couve roxa e cebola	74,6	29,2	22,4	5,0	6,9	1,6	663,6
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes <sup>(1)(6)</sup> com massa fusilli <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de tomate, pepino, couve roxa e cebola	76,0	20,9	11,0	2,5	12,8	1,4	553,2
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
3ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Nabo e couve branca	14,3	1,6	4,5	0,2	5,8	0,2	100,7
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/grão, batata, ovo, azeitonas, salsa e cebola) <sup>(2)(3)(4)(12)(13)(14)</sup> , Brócolos e couve-flor cozidos	25,5	15,1	24,0	2,6	3,2	2,8	341,3
	Vegetariano	Grão estufado com feijão verde, cenoura, couve e cominhos, Batata assada	75,7	13,7	22,0	1,8	13,0	0,4	554,6
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
4ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	16,1	1,5	4,2	0,3	6,9	0,2	105,7
	Prato	Lombo de porco no forno, Arroz branco e Feijão preto, Salada de couve roxa, tomate e cebola	53,9	15,6	38,9	3,4	5,7	0,5	531,8
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, cenoura e pimento vermelho, Salada de couve roxa, tomate e cebola	88,5	11,2	27,0	1,9	8,6	0,6	614,5
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5
5ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Couve-flor com cenoura	15,2	1,3	4,2	0,2	6,3	0,2	98,3
	Prato	Red fish no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata assada. Salada de alface, tomate e beterraba	42,7	14,3	28,9	2,3	9,8	0,5	436,3
	Vegetariano	Caldeirada de favas (com batatas e pimentos), Salada de alface, tomate e beterraba	43,4	11,0	22,5	8,0	8,2	0,3	399,6
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim flan <sup>(1)(3)(7)</sup>	14,6/ 27,5	0,4/ 4,5	0,7/ 4,07	0/3,5	7,2/ 20,9	0/0	69,5/ 169,5
6ª Feira	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	24,2	0,6	4,1	0,1	0,9	0,7	122,6
	Sopa	Feijão vermelho com nabiças	16,9	1,5	4,7	0,2	5,7	0,4	112,2
	Prato	Tirinhas de peru salteadas c/ cogumelos, alho e limão <sup>(12)</sup> , esparguete <sup>(1)(3)(6)</sup> , Salada de alface, pepino e cebola	41,6	11,8	37,2	1,9	6,9	0,8	434,8
	Vegetariano	Lentilhas de tomata c/ cenoura e brócolos, arroz de cenoura, Salada de alface, pepino e cebola	92,8	10,1	26,3	1,5	7,4	0,4	598,0
	Sobremesa	Fruta da época	14,6	0,4	0,7	0,0	7,2	0,0	69,5

**Alérgenos:** (1) Cereais com Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tramoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

\*\* Fruta a definir de acordo com a sazonalidade